

## RESEÑA DE LIBROS

Shelley E. Taylor: *Health Psychology*. New York: Random House. 1986.

*Psicología de la Salud* es un libro que estudia el papel de los factores psicológicos en la prevención de la enfermedad y el mantenimiento de la buena salud, el tratamiento de enfermedades ya existentes y la recuperación de, o la adaptación a, la enfermedad. Pretende mostrar como los factores psicológicos afectan a todos los aspectos de la salud y de la enfermedad; cómo tales factores deben ser integrados en una perspectiva que pretenda dar cuenta integral, y no sólo biomédica, del mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad; cómo tales factores afectan a variables importantes a ese respecto, por ejemplo los hábitos de salud, y las circunstancias y motivos por las que las personas buscan tratamientos para sus síntomas. Pretende también ayudar a ver como los instrumentos psicológicos (métodos de investigación, teorías y aplicaciones clínicas) pueden ser usados para ayudar a mantener la salud y/o promoverla, y a prevenir la enfermedad y/o tratarla, en los individuos y en la comunidad.

El libro está dividido en siete partes: La primera es introductoria, está compuesta por dos capítulos y se refiere a la definición y delimitación del campo de la Psicología de la Salud, y a conocimientos básicos en fisiología del comportamiento humano, que se consideran interesante para el desarrollo del resto. La segunda parte trata de las conductas de salud y la prevención primaria, poniendo de relieve cómo los hábitos de salud están implicados en el mantenimiento de la salud y en desarrollo de la enfermedad, cuáles son los métodos para modificarlos y como se aplican tales métodos a problemas específicos tales como obesidad, alcoholismo y tabaquismo. La tercera parte tiene como tema la relación entre el estrés y la enfermedad, y documenta la naturaleza del estrés, exponiendo los diferentes modelos que explican la mecánica de su contribución al desarrollo de la enfermedad, y el papel del estrés en enfermedades específicas, como el cáncer, la hipertensión y las enfermedades coronarias. Esta parte incluye, también, una exposición de las estrategias de amortiguación del estrés utilizando factores personales y/o sociales, y una descripción de técnicas de manejo del estrés. La cuarta parte explora la experiencia directa que el paciente tiene del tratamiento en sus diferentes escenarios (ambulatorio, centro de salud, hospital), haciendo especial énfasis en el impacto de la hospitalización sobre el paciente, los factores que conducen a las personas a usar, evitar o a hacer un mal uso de los servicios de salud cuando experimentan síntomas, y los problemas de la comunicación entre los profesionales de la salud y los usuarios, examinando las vías por las que, a veces, las dificultades en la relación pueden complicar el proceso de la enfermedad.

La quinta parte trata de los problemas psicológicos asociados al dolor y las técnicas de su control, así como para reducir los niveles de incomodidad psicológica que pueden producir determinados tratamientos y/o técnicas diagnósticas. La sexta parte se refiere al manejo de la enfermedad crónica y terminal, y estudia las cuestiones generales que se plantean en el apoyo psicológico de la enfermedad crónica así como los problemas que plantea tal ayuda en el caso de enfermedades específicas, como el cáncer, y la diabetes, o el manejo psicológico de los enfermos terminales. Finalmente, incluye una parte, que se titula "Hacia el futuro", y que analiza el potencial posible del campo de la psicología de la salud, y los desafíos que el futuro plantea en la investigación en esa área, o la propia práctica de la Psicología de la Salud.

La autora ha hecho un considerable esfuerzo por equilibrar la presentación de los conceptos y de cuestiones concretas, llegando a presentar parejas de capítulos, uno de los cuales expone las consideraciones teóricas que encuentran su correspondiente aplicación en el otro. Además cada capítulo incluye cuadros que resumen e ilustran conceptos particulares que pueden resultar de mayor interés. Por otro lado, y dado que la Psicología de la Salud tiene que ver con todas las áreas de la psicología (social, cognitiva, fisiológica, aprendizaje, evolutiva) tanto en su vertiente más académica, como en el de su aplicación clínica, la autora ha incluido material procedente de cada una de esas áreas, sin comprometerse con ninguna perspectiva teórica concreta, sino ofreciendo la revisión de una diversidad de ellas que le parecen relevantes para cada uno de los problemas particulares que discute.

El libro constituye una brillante muestra de manual dirigido a iniciar en el campo de la Psicología de la Salud a cualquier interesado en él, y coma tal está pensado y cumple perfectamente los objetivos que la autora ha hecho explícitos al escribirlo. Pero además, las abundantes referencias permiten ampliar con facilidad cualquiera de los temas que trata.

**Jesús Rodríguez**  
**Universidad de Alicante**

**Saldaña, C. y Rossell, R. *Obesidad*. Barcelona: Martínez Roca, 1988.**

Las autoras del libro, Carmina Saldaña y Rosa Rossell, se han ocupado en otras ocasiones del tema de la obesidad (García y Saldaña, 1986; Rossell, Gomis, Casamitjana, Rivera y Segura, 1983; Saldaña y García, 1988). En el caso presente se trata de una monografía de 202 páginas, escrita desde una óptica bio-psico-social. El libro revisa críticamente y actualiza la información sobre el tema, está escrito con claridad y facilita instrumentos muy útiles para la evaluación y el tratamiento de la obesidad.

En el *capítulo 1* las autoras delimitan el concepto de obesidad y analizan la importancia de este problema de salud. En primer lugar definen la obesidad y ofrecen varias clasificaciones en función de criterios como edad de comienzo, grado de obesidad, características morfológicas del tejido adiposo, características anatómicas del sujeto obeso y, especialmente, factores que originan obesidad. En segundo lugar ponen de relieve la magnitud de esta problemática, al citar estudios sobre la frecuencia de la obesidad en la población general, teniendo en cuenta además, las variables sexo, edad y nivel socioeconómico, y al considerar las consecuencias negativas de la obesidad tanto para el propio sujeto (morbilidad, mortalidad, problemas psicológicos, rechazo social), como para la comunidad (coste económico de la atención sanitaria, pérdida de productividad de los sujetos obesos). Es de destacar la inclusión en este capítulo de datos referidos a nuestro país sobre la frecuencia de la obesidad en la población general y en la población escolar.

Los dos capítulos siguientes tratan aspectos biológicos y psicológicos de la obesidad respectivamente. En el *capítulo 2* se examinan brevemente las alteraciones en el metabolismo intermediario y en el metabolismo energético características de la obesidad. Asimismo se describen las alteraciones hormonales, de las cuales la principal es la hiperinsulinemia, y varias enfermedades asociadas a la obesidad, entre otras, la diabetes tipo II, enfermedades cardiocirculatorias (hipertensión arterial insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica), enfermedades respiratorias que constituyen un riesgo ante intervenciones quirúrgicas con anestesia general.

En el *capítulo 3* se exponen las explicaciones psicológicas sobre la génesis y mantenimiento de la obesidad. Tras recoger algunos mitos e

ideas erróneas acerca de la obesidad y la reducción de peso, se revisan los estudios que han relacionado la obesidad (y la pérdida de peso) con variables de personalidad y/o trastornos psicopatológicos, y con niveles elevados de activación como los estados de ansiedad. También se discuten hipótesis que han alcanzado gran difusión dentro de la terapia de conducta, como la hipótesis del estilo de comer propio de los obesos y la hipótesis de la externalidad; igualmente se comentan las investigaciones sobre patrones de actividad física y obesidad. El capítulo termina refiriéndose a la influencia que tienen en este problema de salud factores socioambientales como el contexto familiar, los medios de comunicación de masas, destacando los efectos de la publicidad televisiva, las costumbres alimenticias de nuestra cultura latina; en este apartado se proponen pautas específicas para la adquisición a nivel individual de un estilo de alimentación sano y recomendaciones generales para la promoción a nivel comunitario de la actividad física y de hábitos alimentarios adecuados, que resultan muy interesantes desde un punto de vista práctico.

Los capítulos cuatro, cinco y seis están dedicados a la evaluación y a los tratamientos biológicos y conductuales de la obesidad. En el *capítulo 4* se presentan los métodos para calcular el grado de obesidad más frecuentes: el peso corporal (y una serie de índices que lo relacionan con el peso ideal o con la talla), el grosor de los pliegues cutáneos, la densitometría. En lo referente a la evaluación médica se facilita una guía de entrevista clínica de utilidad para la elaboración de la historia clínica; sin embargo, nosotros hubiéramos agradecido algunas líneas más sobre el examen físico a realizar, por ejemplo la analítica, así como una referencia a la medición del metabolismo basal. La parte relativa a la evaluación conductual queda perfectamente ilustrada mediante el comentario de un listado de autoinformes, la ejemplificación de autorregistros de la conducta de ingesta y de la actividad física y, sobre todo, el estudio detallado de los elementos del análisis funcional (E-O-R-C) de la obesidad; quizás hubiese sido conveniente hacer hincapié en la evaluación de variables relevantes como la motivación o las expectativas del sujeto obeso con respecto al tratamiento.

En el *capítulo 5* se especifican los tratamientos biológicos de la obesidad: dietéticos, farmacológicos, ejercicio físico y quirúrgicos. La exposición es muy clara posibilitando la comprensión del tema a los lectores no iniciados. También se valoran las ventajas e inconvenientes de cada uno de estos tratamientos. No obstante, se debería haber proporcionado más información acerca de estos tratamientos, por ejemplo dosificación de los distintos fármacos, y, en especial, sobre sus resultados (tasas de éxito, de abandono, de recaída, etc.). En la misma línea, llama la atención el "silencio" en torno a la acupuntura, un tratamiento biológico

que sí se cita en la introducción (p. 15).

El capítulo 6 aborda los tratamientos conductuales de la obesidad. Por un lado, se consideran las técnicas conductuales y cognitivas, destacando el autocontrol, empleadas en las intervenciones con sujetos obesos. Por otro lado, se analizan los problemas que se plantean con más frecuencia en los tratamientos de la obesidad, siendo uno de los más serios la dificultad para mantener el peso perdido, razón por la que se presentan estrategias para prevenir las recaídas. El capítulo finaliza proponiendo un sugerente programa multicomponente para la evaluación y tratamiento de la obesidad, que incluye además de técnicas conductuales y cognitivas, dieta, educación en nutrición y actividad física.

El libro se completa con una *introducción* y con un capítulo final (*capítulo 7*). Ambos constituyen un resumen de la obra, bien a modo de avance de sus contenidos (introducción), bien en forma de conclusiones (último capítulo). Finalmente se insertan diez *apéndices* muy útiles, como las tablas de peso ideal, las tablas de valores medios de peso en muestras españolas, etc.

Considerando el libro en su conjunto cabe hacer tres observaciones. Una. A pesar de su enfoque bio-psico-social, se aprecia más una yuxtaposición de los aspectos biológicos y psicosociales que una articulación de los mismos; por ejemplo, ¿no hubiera sido preferible haber integrado bajo un único epígrafe los apartados 5.4 "Tratamiento mediante ejercicio físico" (p. 115) y 6.4 "Modificación de los patrones de actividad física" (p. 129)? Esta duplicidad tal vez explique el error cometido en la conclusión 17, donde se escribe en la página 153: "los métodos utilizados en el tratamiento de la obesidad (...) pueden englobarse en cuatro categorías", pero a continuación se enumeran cinco categorías; comparando esta clasificación con la de la página 107, resulta ser el ejercicio físico la categoría "sobrante".

Dos. Aunque a lo largo del libro hay bastantes referencias a la obesidad infantil (pp. 18. 19. 26. 28. 29. 32. 76-78. 80, etc), pensamos que, dado las peculiaridades de la misma, hubiera sido mejor haberle dedicado expresamente algún apartado. Al lector interesado en este tipo de obesidad le aconsejamos la lectura de la traducción de la obra de Le-Bow (1986), *Obesidad infantil: Una nueva frontera de la terapia conductual*.

Tres. Existen algunos errores formales/erratas, que no tienen mayor importancia, pero que se podría corregir en sucesivas ediciones. Así, en la página 85 se ha transcrito idéntica fórmula para los índices de Rohrer y de Khosla-Lowe. En la página 116 creemos que no es correcto escribir: "autores como WHO y cols. (WHO, 1982)", si nuestra suposición de que WHO son las siglas inglesas del organismo internacional FAO es cierta, inferencia obligada por otra parte, ya que en las referencias bi-

bliográficas se ha omitido su cita. Este último fallo, el de no incluir en las referencias bibliográficas finales citas del texto, sucede en algunos casos en los que la fuente bibliográfica puede ser especialmente interesante para el lector, por ejemplo la de Miranda (1977) en la página 25.

Estas tres últimas precisiones que acabamos de efectuar apenas disminuyen el valor global de la obra, que como señalábamos al principio es un libro escrito con estilo muy claro, que proporciona abundante información y materiales muy prácticos, constituyendo una excelente herramienta de trabajo para todos aquellos que deseen aproximarse a ese problema de salud llamado obesidad.

## REFERENCIAS

- García, E. y Saldaña, C. (1986): Tratamiento multidisciplinar grandes obesos: Estudio de un caso. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 4, 149-169.
- LeBow, M. D. (1986): *Obesidad infantil: Una nueva frontera de la terapia conductual*. Buenos Aires: Paidós. (Trabajo original publicado en 1983).
- Rosell, R., Gomis, R., Casamitjana, R., Rivera, F. y Segura, R. (1983): Reduced hepatic insulin extraction in obesity. Relationship with plasma insulin levels. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 56, 608-611.
- Saldaña, C. y García, E. (1988): Tratamiento multicomponente de la obesidad crónica: Terapia de conducta, dieta y actividad física. En D. Maciá y F. X. Méndez (Eds.), *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta: Estudio de casos* (pp. 208-226). Madrid: Pirámide.

**Xavier Méndez**  
**Universidad de Murcia**

**José Antonio Carrobles y Juan Godoy.** *Biofeedback. Principios y Aplicaciones/Biofeedback. Autocontrol de funciones biológicas y trastornos psicosomáticos.* Editorial Martínez Roca. Barcelona, 1987. 269 págs.

Desde que J. H. Bair encontró en 1901 que las personas adquirirían la capacidad de mover rítmicamente sus orejas cuando recibían información de estos movimientos a través de un quimógrafo y de un sistema de palancas, el progreso en el diseño de instrumentos para el control voluntario de funciones biológicas y corporales, y la aplicación a una amplia variedad de problemas de salud, ha sido constante. La información inmediata y continua de funciones biológicas, o corporales, específicas de las que normalmente no tenemos control voluntario (bien por su funcionalidad autonómica, bien por haber perdido el control sobre las mismas), proporcionada por instrumentos y dispositivos electrónicos y con el objetivo básico de observar, evaluar, controlar, rehabilitar, y modificar alguna o algunas de aquellas funciones, constituye la técnica o método terapéutico que se denomina biofeedback (bioinformación).

El libro que reseñamos está escrito por dos psicólogos, pioneros en la utilización de esta técnica en nuestro país y con una gran experiencia en la investigación y aplicación clínica de los procedimientos de biofeedback. De un modo claro, útil y práctico, los profesores Carrobles y Godoy organizan este librito en 14 capítulos, estructuración que a mi modo de ver es quizás la nota más poco afortunada de todo el trabajo, con algún que otro capítulo desigual (sólo 129 líneas para un capítulo tan importante como el 12, por ejemplo) y con algún otro tratado con poco rigor (véase, por ejemplo, la definición de estrés de la página 165). En los dos capítulos iniciales, los autores tratan acerca del término, concepto, naturaleza e historia de las técnicas de biofeedback. El proceso y la técnica se trata muy didácticamente en el capítulo 3, describiéndose de manera detallada y precisa el modo habitual de tratamiento con biofeedback en el cuarto. Bajo el epígrafe de "Aplicaciones clínicas del biofeedback" se presentan unas revisiones bastante completas e ilustrativas en relación a los problemas cardiovasculares (capítulo 5), sistema neurovascular (capítulo 6), y sistema nervioso central (capítulo 7), detallándose en cada tema un trabajo publicado como ejemplo práctico. En "Otras aplicaciones clínicas del biofeedback" se hace un repaso a los problemas gastrointestinales (capítulo 8) y a los sexuales (capítulo 9), dedicándosele el capítulo 10 a los problemas de estrés. En los dos capítulos siguientes, implicaciones teóricas y prácticas (capítulo 11), y, evaluación y perspectivas futuras (capítulo 12) del biofeedback, se tratan temas en relación a si el biofeedback representa o no un condicionamiento operante "puro" del sistema nervioso autónomo libre de mediación somática o cognitiva, el problema de la mediación del control, los mecanismos subyacentes responsables de los cambios, etc.,

materias, por otra parte, que se tocan en otros capítulos del mismo libro. Quizás se deberían haber tratado con mayor profundidad conceptos como la metacognición y los procesos autoevaluativos, así como otros relativos a la estandarización, fiabilidad y validez de los registros. El libro se cierra con un capítulo dedicado a servir como guía documental sobre feedback (capítulo 13), y con otro sobre fabricantes y distribuidores de aparatos y equipos (capítulo 14).

A lo largo de estos capítulos evidenciamos, con bastante claridad, que (a) no existen estudios científicamente controlados que demuestren una eficacia superior de la terapia de biofeedback, y (b) que hay una escasez alarmante de intentos por demostrar dicha eficacia. Con todo, los autores insisten en que el biofeedback debe ir hacia una experimentación más rigurosa y sistemática que aisle los efectos debidos al tratamiento de los efectos placebo, independientemente de la posterior utilidad clínica de los mismos.

En definitiva, el manejo de operantes biológicos con la finalidad de que la corteza cerebral reorganice su respuesta eferente (Valdés y de Flores, 1985) parece ser más útil cuando: (a) la dirección deseable de cambio se especifica con claridad, (b) la respuesta que puede producir ese cambio se puede aprender, (c) la respuesta que puede producir ese cambio ha estado imposibilitada debido a una percepción pobre u olvidada del individuo sobre lo que debe hacer, y (d) cuando las mediciones puntuales, momento a momento, nos proporcionan una mejor información.

Con este libro, el lector no va a aprender a mover las orejas, pero sin duda los autores han conseguido, con gran acierto, presentar un tema tan complejo de una manera sencilla y de calidad, muy recomendable para todos aquellos profesionales de la salud (psicólogos, médicos, fisioterapeutas, diplomados en enfermería, ...), estudiantes y estudiosos, que deseen tener una información introductoria seria y fiable, amena y práctica, de lo que es el proceso y la técnica del biofeedback, para qué es, y para quien, y dejando constancia de la obligación de todo profesional responsable de atemperar el deseo por ofrecer tratamientos de utilidad práctica con el necesario aprecio por el valor de la evidencia científica, la paciencia, y la moderación.

Enhorabuena a los autores, y a la editorial Martinez Roca que continúa en esa línea de publicaciones de calidad científica, de esmerada presentación, actualidad, y de colecciones magníficamente dirigidas.

### **Referencias bibliográficas**

- Bair, J. H. (1901): Development of voluntary control. *Psychological Review*, 8, 474-510.  
Valdés, M. y De Flores. (1985): *Psicobiología del estrés*. Martinez Roca. Barcelona.

**Abilio Reig**  
Universidad de Alicante